
Subject: @pilos et. al.: ACC und Zink (ZMA) gleichzeitig einnehmbar?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Fri, 20 Sep 2019 01:19:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

kann man ACC (600 mg) und Zink (ZMA, also Zink in Form von aspartat und monomethionin) bedenkenlos zusammen einnehmen, oder verhindert das ACC durch Komplexbildung die Aufnahme des Zink?

Gruß

Kaus Klinski

Subject: Aw: @pilos et. al.: ACC und Zink (ZMA) gleichzeitig einnehmbar?

Posted by [pilos](#) on Fri, 20 Sep 2019 07:24:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sehe kein problem

das zink ist ja bereits als methionin chelat

Subject: Aw: @pilos et. al.: ACC und Zink (ZMA) gleichzeitig einnehmbar?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Fri, 20 Sep 2019 07:29:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank.

Zu wieviel Prozent bist Du Dir sicher, dass es nichts ausmacht? ;)

Gruß

Kaus Klinski

Subject: Aw: @pilos et. al.: ACC und Zink (ZMA) gleichzeitig einnehmbar?

Posted by [pilos](#) on Fri, 20 Sep 2019 08:35:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

keine bedenken ;)

Subject: Aw: @pilos et. al.: ACC und Zink (ZMA) gleichzeitig einnehmbar?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Fri, 20 Sep 2019 18:20:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

OK, ich verlasse mich auf Dich ;)

Vielen Dank nochmal.

Gruß
Kaus Klinski
